

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ №5 «Голубок» г. Сальска

Т.Н. Киселевская

МЕНЮ на 12 января 2023г.

завтрак	Выход блюд в граммах		Энерг.ценность (ккал)	
	ЯСЛИ	САД	ясли	сад
Суп молочный пшеничный	150	200	Б-5.34,ж-5.76,у-19.66 ; 240.5ккал	Б-7.12,ж-7.68,у-26.22;250.5ккал
Хлеб пшеничный	20	30	Б-2, у-10 ;44 ккал	Б-3, у-12 .48 ккал
Масло сливочное	5	6	Ж-4,1, у-0,05, 37,5 ккал	Ж-6,1, у-0,09, 55,5 ккал
Кофейный напиток	150	200	Б-1,26, ж-1,57, у-9,43, 52,65 ккал	Б-1,68, ж-2,1, у-38.41;;70,2 ккал
	Итого за	завтрак	Б-8.6 ж-11.43, у-39.14, 374.65ккал	Б-11.8, ж-15.88, у-76.72;; 424.2ккал
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Сок фруктовый	120	130	Б-0,33,ж-0,08,у-25,49, 103,5 ккал	Б-0,45, ж-0,1, у-33,99, 138ккал
	Итого за	2 завтрак	Б-0,33,ж-0,08,у-25,49, 103,5 ккал	Б-0,45, ж-0,1, у-33,99, 138ккал
ОБЕД				
Суп картофельный с горохом	150	200	Б-3,29, ж-3,16, у-9,79, 80,85 ккал	Б-4,39,ж-4,21, у-13,05, 107,8 ккал
Запеканка из печени с рисом	160	200	Б-18.59, ж-7.4,у-20.51;;223 ккал	Б-22.47,ж-9.14,у-24.73, 271ккал
Икра кабачковая	40	50	Б-0.2 ж-1,, у-1.13, 14 ккал	Б-0,4 ж-2, у-2.25 , 28 ккал
Компот из сухофруктов	150	200	Б-0,12,ж-0,12,у-17.91, 73.2 ккал	Б-0,16, ж-0,16, у-23.88, 97.6ккал
Хлеб пшеничный	20	30	Б-2, у-10. 44 ккал	Б-3, у-12 . 48 ккал
Хлеб ржаной	30	30	Б-3,у-14, 72 ккал	Б-3,у-14, 72 ккал
	Итого за	обед	Б-27.2, ж-11.68,у-73.34,,507.05ккал	Б-33.42, ж-15.51, у-89.91, 624.4ккал
ПОЛДНИК				
Пудинг из творога с яблоками и сгущенным молоком	50\5	90\10	Б-6.82,,ж-6,03, у-7.37, 111ккал	Б-13.61,ж-10.67,у-14.63, 209ккал
МОЛОКО	150	150	Б-4,58,,ж-4,08, у-7,58,, 90,5ккал	Б-4,58, ж-4,08, у-7,58,, 90,5ккал
	Итого за	полдник	Б-11.4,ж-10.11,у-14.95;201.5ккал	Б-18.19ж-14.75у-22.21,,299.5ккал
	итого	За день	Б-47.53,ж-33.3,у-152.92;1186.7ккал	Б-63.86,ж-46.24,у-222.83,1486.1ккал